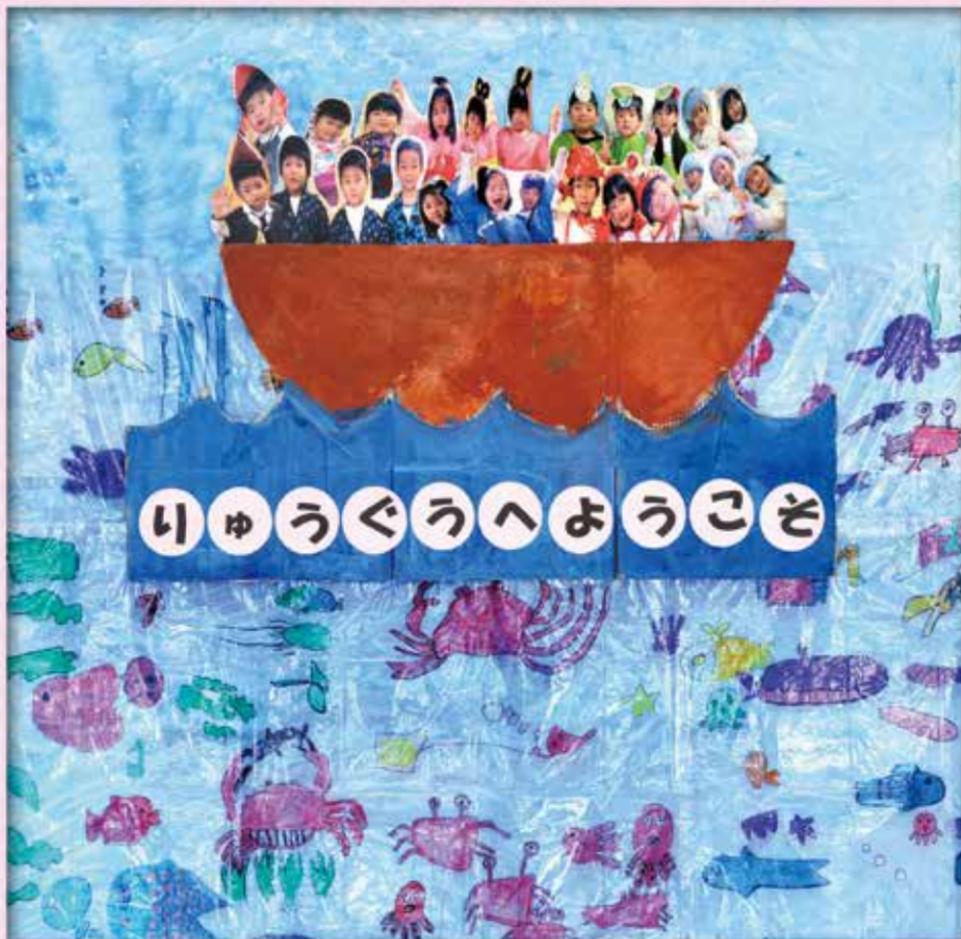


身近な話題でちょっとひといき。意外に役立つミニミニ情報。

Hot
ミニ情報
Magazine

春 2022.3
Vol.68

ひといき



南部保育園年長児の作品 竜宮の世界へようこそ!!

抽選で **桜茶** 3パック入り

5名様に
プレゼント!

●応募方法:本誌差込のハガキまたは官製ハガキにご住所・電話番号・お名前・「桜茶」と記入の上、下記までお送りください。
鶴岡ガス(株)「Hotといき」編集部
〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22

応募×切:2022年4月11日 必着

当選発表は、2022年6月発行予定「Hotといき」Vol.69に掲載いたします。(当選者の方には直接ご連絡いたします。)

「世の中にたえて桜のなかりせば春の心はのどけからまし」。桜は春を告げる代名詞であり日本を象徴する花。古来から日本人は桜を愛し、桜とともに生きてきました。寒い冬を耐えて一気に開花する桜は私たちに暖かさや希望を感じさせてくれるのです。そこで今回は鶴岡の桜の見所をご紹介します。

桜を愛でる「やまとこころ」



③ 馬渡川やすらぎ公園

春をさがして

鶴岡 桜めぐり

鶴岡の桜を楽しむ

鶴岡には全国の「さくら名所一〇〇選」に選ばれた鶴岡公園をはじめ赤川沿いから馬渡川やすらぎ公園まで続く美しい桜の回廊、松ヶ岡や大山公園など桜の見どころがたくさんあります。内川沿いや山王神社のような街なかの桜もこの時とばかり咲き乱れて、肌寒さが残る春のはじめに華やいだひとときを過ごすことができます。

一斉に咲き乱れてぱつと散る。その美しさと儚さが魅力の桜ですが、気温によって咲く時を知るためここ鶴岡では市街地の桜が散った後も、注連寺や手向地区の蝦夷館公園など山の方にある桜が花を咲かせ、二度三度と楽しむことができるでしょう。



② 赤川土手沿い



① 内川沿い



④ 松ヶ岡開墾場跡



① 鶴岡公園

鶴岡 さくらの見どころ MAP



たけのこと豚小間肉で作る ボリュームサラダ



【材料 4人分】

ゆでたけのこ	300g			
豚小間肉	300g			
万能ねぎ	1/2把			
レモン	1/2個	《合わせ調味料》		
小麦粉	適宜	ポン酢	大さじ2	
揚げ油	適宜	砂糖	小さじ1/2	

1人分 栄養量	エネルギー	244kcal	脂質	14.2g
	たんぱく質	18.6g	塩分	0.6g

★ここがポイント
豚肉を①で広げておき、そのまま揚げることでカラッと揚がります。



4

油の温度を160℃に下げ、①の豚肉をカラッとさせるまでゆつくり揚げます。



5

⑤のボウルに②を入れてざつくり混ぜたら、器に盛り付けます。



6

たけのこはさつと洗って7ミリ幅のくし形に切り、水気をふき取っておきます。豚肉は1枚ずつ広げ、小麦粉を薄くまぶしておきます。



1

万能ねぎは2センチの長さになり、レモンは5ミリ幅のいちょう切りにします。



2

揚げ油を180℃に熱し①のたけのこをカラッとさせるまで揚げます。



3

★ここがポイント
油が汚れるので、先にたけのこを揚げます。

土鍋を使ってもっちり食感 春野菜の スープパスタ



【材料 4人分】

スパゲティ	200g			
小松菜	100g			
エリンギ	50g	トマト	1個	
キャベツ	100g	水	800cc	
玉ねぎ	50g	コンソメ	1個	
ベーコン	40g	塩	小さじ1/2	

1人分 栄養量	エネルギー	257kcal	脂質	5.3g
	たんぱく質	9.3g	塩分	1.6g

茹で上がりの時間になったら蓋を開け、①のトマト以外の食材をまんべんなく散らしたら、また蓋をして強火にかけ、沸騰したら火を弱めてさらに2分煮ます。



4

蓋を開けて塩で味付けし、全体をさつと混ぜて器に盛り付けます。



5

★ここがポイント
⑤の後は手早く盛り付けてお召上がりください。



6

小松菜は長さ3センチ、エリンギは長さ3センチの細切り、キャベツは太めの細切り、玉ねぎはスライス、ベーコンは細切り、トマトはヘタを取って1cm位の角切りにします。



1

土鍋に長さを半分に分けたスパゲティと、分量の水を入れ、コンソメを入れて蓋をします。



2

★ここがポイント
スパゲティはくっつかないようバラバラに入れます。



3

Paloma [ラ・クックグラン]で

PGDL-40BM 定価:10,780円(税込)※色、対応機種があります。

包まないきのこシューマイ

切って
混ぜて



あとは
焼くだけ



- 材料(2~3人)
- 焼売の皮 12枚
 - 豚ひき肉 200g
 - 玉ねぎ 1/4個
 - れんこん 20g
 - しめじ 50g
 - ミックスベジタブル(解凍) 40g
 - 卵 1個

- オイスターソース 大さじ1
片栗粉 大さじ1
ごま油 小さじ2

パン酢 適量



●作り方

- 焼売の皮は5mm幅に切ります。
- 玉ねぎ、れんこん、しめじはみじん切りに切ります。
- ボウルに豚ひき肉、卵、**A**を入れて粘り気が出るまで混ぜ、
②とミックスベジタブルを加えて混ぜます。
- ラ・クックグランにクッキングシートを敷き、③を広げながらのせて、上に①を散らし、ふたをしてグリルで約8分焼きます。
- 焼き上がったら、食べやすい大きさに切り、お好みでパン酢をつけていただきます。
※パロマ「ガスで美味しいレシピ」より

加熱時間:約8分 火加減:上火/強 下火/強

※パロマ「ガスで美味しいレシピ」より

2022 鶴岡ガス(株)

春期料理教室のお知らせ



会場: 鶴岡ガス(株) 本社

開催日時	内 容	講 師	参加費	定員	締切
4/13(水) 10:00~ 13:00	ル・メランジュさんの みんな大好き!簡単スイーツ ・バイクドチーズケーキ	ル・メランジュ 金野文隆さん	¥1,000	12名	3/30 (水)
4/26(火) 10:00~ 13:00	旬を食べよう!お手軽イタリアン ・庄内豚肉のチーズ包み焼き ・旬野菜とあさりのスパゲッティ	(有)えるさん EAST 伊藤亮さん	¥1,200	12名	4/12 (火)
5/16(月) 10:00~ 13:00	予防医学クッキング ~免疫力アップの食事~	山形県栄養士会 鶴岡地区会長 伊藤真司さん	¥1,000	12名	5/1 (日)
5/24(火) 10:00~ 13:00	米粉で作るランチ&スイーツ ・鶏肉の黒酢南蛮漬け ・ツナと豆腐のお好み焼き ・グラムチャウダー・抹茶パバロア	食育インストラクター 松本麻里さん	¥1,000	12名	5/10 (火)
6/2(木) 9:30~ 13:30	家庭で楽しむパン作り ・ミルクブレンド ・シナモンロール ・バジル&トマトパン	ジャパンホーム ベーキングスクール 教師 梅田百合子さん	¥1,300	12名	5/19 (木)
6/10(金) 9:30~ 13:30	洋菓子教室 ・ケーセ・ザーネットレ ・レモンケーキ	製菓衛生師 菅原恭子さん	¥1,000	12名	5/27 (金)
6/14(火) 10:00~ 13:00	おうちで出来る南イタリア料理 ・つや姫で基本のチーズリゾット ・冷たいお米のサラダ ・イタリア版フルーツポンチ	穂波街道 緑のイスキア 庄司建人さん	¥1,500	12名	5/31 (火)

*各コースとも申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

*ホームページ掲載等で料理教室の様子を撮影いたします。ご協力をお願いいたします。

*当社ガスをご利用でない方も参加いただけます。お気軽にお申込みください。

*メニューは変更になる場合がございます。

*新型コロナウイルス対策についてはHPをご覧ください。

*受講者様には、はがき又は封書にて開催10日前までお知らせいたします。

〈お問合せ・お申込み〉

tel 0235-25-0011

パソコン・スマートフォンからお申込みできます。

鶴岡ガス

検索

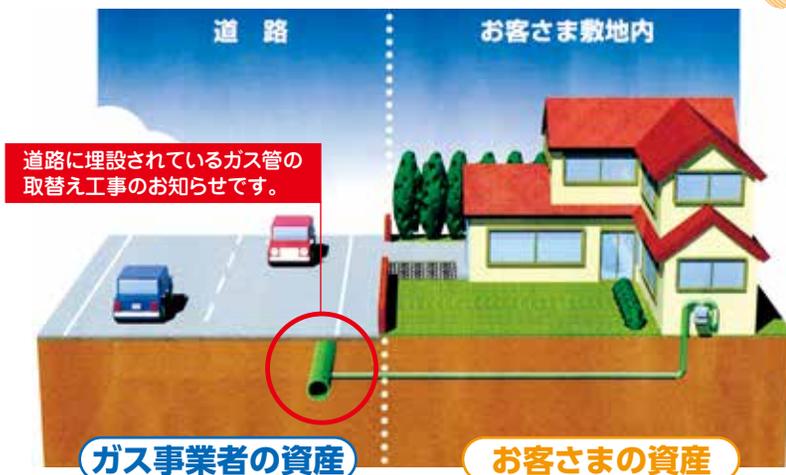
2022年度 【ガス管取替え工事のお知らせ】

工事予定
地区

切添町・朝暘町・日出一丁目
東原町・城北町



※工事時期、期間につきましては対象のお客様へ書面にてお知らせいたします。
さらに工事予定地区は変更になる場合もございます。



鶴岡ガスでは毎年、市内各所で道路に埋設されている古くなったガス管を取り替える工事をおこなっています。2022年度は上記の地区で予定しています。工事の際はご不便、ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

◎工事の際にお客さま敷地内のガス管のお取替えもお勧めしています。
お気軽にご相談ください。

お願い

一部の地区のお客様におかれましては、「都市ガス定期保安点検」、「ガス管取替え工事」の両方に該当されています。訪問時期は異なる場合がございますので事前にお知らせいたします。

工事のお問合せ/供給課

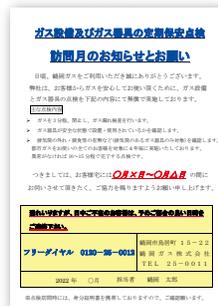
0120-250-012または0235-25-0011

2022年 【都市ガス定期保安点検のお知らせ】

お客様にガスを安全にお使いいただくため、
法令に基づき定期的にお客様宅にお伺いし、
ガス漏れ点検や給排気設備の調査を**無償**で行っております。

事前の
案内文

事前案内文(例)



無料
点検

身分
証明書

点検時期につきましては、事前に案内文にて周知致します。
訪問時には身分証明書を携帯しておりますので、ご確認ください。

案内文が届いたらぜひご連絡ください!

【主な点検内容】

- ◆ガスを3分程、閉止し、ガス漏れ検査を行います。
- ◆ガス器具が安全な状態で設置・使用されているかを確認します。
- ◆排気筒の外れ・腐食等の有無などを確認します。
(排気筒のあるガス器具のみ対象となります。)

異常がなければ
15分~20分程で
完了する点検です。

◎1月~11月の期間で地区毎に順次、訪問予定

一部地区のお客様には既に点検訪問させていただいております。

ご協力ありがとうございました。

お問い合わせ/お客様サービス課

0120-250-012または0235-25-0011

素早い施工でキッチンにも春を♪



Before

一日で台所
スッキリ!



After

レンジフード

お得①: ビルトインコンロとレンジフードセット購入で一万円引き!

オイルスマッシャー搭載!!
お掃除にかかる時間と水を大幅削減

お手入れしやすい
ノンフィルタータイプ



Rinnai
OGR-REC-AP602R/LSV
※このレンジフードは番工工業製です
60cm幅
本体価格¥245,630(税込)

レンジフード連動機能あり

フェア価格 **¥157,000** (税込)



NORITZ
NFG6S21MSI

60cm幅
本体価格¥113,300(税込)

レンジフード連動機能なし

フェア価格 **¥72,500** (税込)

商品のWEB受付を始めました!

第1弾販売期間: 2022年3月31日



お得②: WEB申し込みで更にお得に!

ガスで暮らし快適フェア

2022年4月9日(土)~9月30日(金)

テーブルコンロ



Rinnai

RTS65AWK14RG-C(L/R)
・オートグリル機能
・温度調節機能
・調理タイマー
・炊飯機能



・ココットプレート付属
ミニグリル&ポット
プレゼント

フェア価格 **¥58,000** (税込)

本体価格¥112,970(税込)



Paloma

PA-A95WCH(L/R)
・オートメニュー機能
・温度調節機能
・煮込み機能
・炊飯機能



ロックアップグリル
プレゼント

フェア価格 **¥53,000** (税込)

本体価格¥98,780(税込)



ビルトインコンロ



NORITZ

N3S13PWASPSTES
・レンジフード連動型
・オートメニュー機能
・炊飯機能
・温度調節機能



・プレートパン付属
キャセロール
プレゼント

フェア価格 **¥155,400** (税込)

本体価格¥272,800(税込)



Paloma

PD-509WS-75CV
・温度調節機能
・調理タイマー
・煮込み機能
・炊飯機能



ロックアップ
プレゼント

フェア価格 **¥83,500** (税込)

本体価格¥154,000(税込)



※商品によっては、取付まで多少のお時間を頂戴する場合があります。

今の時期にうれしい! TOTO商品の機能をご紹介します!



ショールームへのご来場も
お待ちしております♪

鶴岡ガスでは
住宅設備機器の受付をしております。
ぜひお気軽にお問い合わせください!

※商品により搭載機能が異なります。ご検討の際はご注意ください。

「きれい除菌水」とは?

*通信料はお客様のご負担となります。またご利用環境によって再生・閲覧できない場合があります。



「きれい除菌水」について
TOTO HP*で
もっと詳しく!



水に含まれる塩化物イオンを電気分解して作られる除菌成分(次亜塩素酸)を含む水です。

※一般生活でのお手入れ負荷軽減を目的とした技術の為、新型コロナウイルス等のウイルス消毒に関する効果・効能についての知見は持ち合わせておりません。

きれいで衛生的～

トイレ

汚れのもとになる菌を除去して、
トイレのきれいを保ちます。

便器きれい

気になる黒ずみの原因となる「菌」を除去

使うたびに
見えない菌を
除菌

汚れを抑えて
きれい
長持ち

ノズルきれい

使うたびにノズルの内側も外側もしっかり洗浄・除菌

ノズル外側

ノズル内側

ノズル内の
通水路まで
除菌

洗面化粧台

汚れの原因である菌をしっかり除菌

歯ブラシきれい

歯ブラシを洗浄・除菌

菌の顕微鏡写真で見る、
歯ブラシきれいの効果。

排水口きれい

排水口のメクリを挿え、きれいが長持ち

これまでは

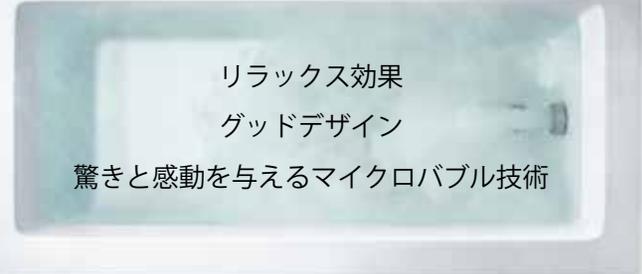
「きれい除菌水」なし
(従来使用)

「きれい除菌水」あり
(従来使用)

「自宅温泉」 で癒されませんか?

Micro Bubble Bath Unit

Rinnai



リラックス効果

グッドデザイン

驚きと感動を与えるマイクロバブル技術

マイクロバブルの量大幅アップ!
量が多ければ多いほどお湯は白くなります

1ccあたりに含まれるファインバブルの数

マイクロバブル: 約3万個
ウルトラファインバブル: 約242万個

※「自宅温泉」とは、マイクロバブルで自宅のお風呂を
温泉のように白濁化することです。温泉とは異なります。

給湯器の買替えでワンランク上の入浴をしてみませんか?

マイクロバブルバスユニット内蔵 ふろ給湯器

限定
5台



RUF-ME2406SAW



専用循環金具



浴室リモコン
MBC-MB262VC
台所リモコン

設置イメージ



24号 フルオート 給湯 おいだし
セットメーカー希望小売価格: 571,780円 (税込)

特別
価格
246,000円
(工事費別・税込)

マイクロバブルバスユニット(後付けタイプ)

Micro Bubble Bath Unit



UF-MBU3



専用循環金具



浴室リモコン
MBC-MB262VC
台所リモコン

設置イメージ



ご自宅の
対象給湯器
セットメーカー希望小売価格: 210,540円 (税込)

特別
価格
116,000円
(工事費別・税込)



リンナイ炊飯鍋で簡単！ 玄米炊飯



対応機種 ●「ごはん」設定のあるコンロ ●リンナイ炊飯鍋
RTR-300D1・RTR-500D

【玄米を炊飯する場合】

① 洗う： 拌み洗い

◀ 拌み洗い
玄米の表面に傷がつく
よう手をすり合わせる



② 水の量：玄米1合につき340cc
③ 浸し時間：3時間

【分つき米を炊飯する場合】

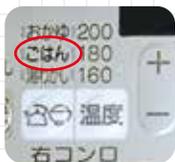
① 精米：2分～3分つきの精米

◀ 普通に研ぐ



② 水の量：米1合につき280cc
③ 浸し時間：1時間

④ 炊飯：「ごはん」ボタンを押す



HOTひといき編集部

今回はリンナイの炊飯鍋での投稿でしたがパロマ、ノーリツの鍋でも同じく炊くことができます。炊飯鍋は鶴岡ガスショールームで販売中です。

注意1. 玄米の炊飯では、吹きこぼれが多くなりますのでご注意ください。
注意2. 3合炊きの鍋では玄米1.5合、5合炊きでは玄米2合を推奨します。

お悩み解決！



読者から寄せられた生活に役立つ
アイデアをHOTひといき編集部が
実際に試してご紹介！

あなたの裏技 やってみまショー

お悩み 簡単に美味しい玄米を炊きたい

白米と同じように炊飯鍋で玄米が炊ける
炊飯鍋を使った裏技紹介！



裏技



市内 Akkoさん

リンナイの炊飯鍋を購入してから、美味しいご飯が簡単にできるので、毎食炊き立てのご飯を食べています。我が家では時々玄米も食べるので、この炊飯器でもできるか試してみたところ、3千円代のお鍋(3合炊き)で圧力鍋よりも簡単に炊けたので本当にびっくり。玄米好きの方におすすめです！



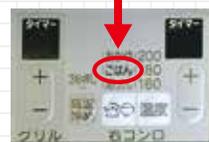
<リンナイ炊飯鍋で玄米を炊くポイント>

玄米を炊く水の量は：白米の1.7倍
2分が3分精米した分づき：白米の1.4倍

① 水の量

	白米	2～3分つき (精米)	玄米
1合(150g)	200cc	280cc	340cc
2合(300g)	400cc	560cc	680cc

② 炊飯ボタン



※炊き上がりが硬すぎたら、水かお湯を少量たして混ぜ、
最弱火で1分、火を消して数分間蒸らして調節できます。

「ごはん」ボタンのある
コンロで炊きます



読者の皆様からいただいた投稿をもとに生活に役立つ裏技をご紹介します。
アンケートハガキにて皆様の様々な裏技やアイデアをお寄せください。
採用された方には、「はえぬき5kg」をプレゼントいたします。
ふるってご応募ください。

応援します！エンジョイライフ

炊飯器で簡単！ 新玉ねぎの丸ごと煮

- 【材料】 2人分
- 新玉ねぎ 2個
 - ベーコン 100g
 - コンソメの素 1個
 - 水 400ml
 - 塩・胡椒 適宜
 - パセリ 適宜
 - (お好みで)
 - ニンニク 1片
 - ローリエ 1枚



<p>炊飯器に2と3を入れ、水を加えたら、炊飯ボタンを押します。</p>		<p>玉ねぎは外の皮をむいて、窓辺などに数日置き、日光に当てることでケルセチンが増加します。(普通の玉ねぎでもOK)</p>
<p>炊飯が終わったら予熱で味を染み込ませます。</p>		<p>根本の部分に十字の切り込みを入れます。</p>
<p>ローリエなどの香草を入ると香りよく仕上がります。</p>		<p>コンソメの素を1個用意し、ベーコンはさいの目にカットして湯通ししておきます。</p>

丸亀 釜あげうどん

抽選で10名様にプレゼント

応募方法: 本誌差込みのハガキが官製ハガキにご住所・電話番号・お名前、「釜あげうどん」とご記入の上、下記までお送りください。

鶴岡ガス(株)「Hotひといき」編集部
〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22

応募必切: 2022年4月11日必着

※当選発表は2022年6月発行予定「Hotひといき」Vol.69に掲載いたします。(当選者の方には直接ご連絡いたします。)

丸亀 釜あげうどん

プレゼント内容 KU20 900g

武田商店提供 応援します！ エンジョイライフ

情報・プレゼント提供: 武田商店 鶴岡中央店
電話 0235-22-1365



●鶴岡本店 ●鶴岡中央店 ●鶴岡茅原店
営業時間 9:30 ▶ 18:30

春、デトックスしましょう ～玉ねぎの皮のお茶でからだスッキリ～

知らないうちに毒素はたまる

食物・水をはじめ化粧品やシャンプー、芳香剤や排気ガスにいたるまで私たちは知らないうちに必要なものだけでなく多くの有害物質も体に取り込んでいる。そして体内には分解・排出することができなかつた老廃物や環境ホルモン、有害化学物質、銀・カドミウム・ヒ素などの毒素が蓄積されてしまうのです。運動や汗をかくことが少なく代謝が低くなりがちな冬にたまった毒素は、春にすっきりデトックスしてしまいましょう。

捨てないで！玉ねぎの皮

実は玉ねぎは機能性野菜。とくに茶色い皮の部分には、消化液の分泌を促し血液をサラサラにする『硫化アリル』のほか、ポリフェノールの一種で強い抗酸化作用や抗炎症作用のある『ケルセチン』が中身の20〜30倍も含まれており、ガンの抑制や動脈硬化予防、花粉症などのアレルギーの抑制にも効果が期待される最強のデトックス食材だったので。

玉ねぎの皮のお茶は紅茶色

玉ねぎの外側の1〜2枚の皮は汚れや残留農薬が多いので捨てます。その下きれいな茶色い皮をむいたらさつと洗って使います。皮を保存する際は冷凍ストックがおすすめです。

煮出した汁は紅茶のようなきれいな赤茶色。そのまま飲んだり、出汁代わりに使うこともできます。空腹時、温かいうちに飲むとより効果的で、残りも冷蔵庫で1週間ほど保存が可能です。

【材料】玉ねぎの皮2個分(約7g) ・水500ml

【作り方】①材料を鍋に入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分程度煮出す。②玉ねぎの皮をサルでこす。

ケルセチンを増やす方法

もっと簡単にケルセチンをとる方法もあります。普段玉ねぎは冷暗所に保存していると思いますが、根の部分を薄くカットして皮をむいたら、窓際やベランダで1週間ほど日光に当てます。白かった玉ねぎは緑っぽくなり、ケルセチンは3倍以上になるといいます。1〜2日でもケルセチンは増えますので、ぜひ試してみてください。

素敵なお店を紹介します。「ひとりで気ままに」、「気の合う仲間と一緒に」、楽しみ

方は自由自在。**Hotひといき**を持って、さあ、出かけちゃおう!

扇寿し

鶴岡市本町一丁目7-28

☎ 0235-22-1111

☎ 11:00~14:00(ランチ)

17:00~22:00

休 火曜定休 P あり

★おすすめランチメニュー(税込)

- ・にぎり990円
- ・ちらし990円
- ・天ぶらセット1,210円
- ・天・茶セット1,540円
- ・蟹の甲羅詰め 時価



▲塩引き押し寿司/1,000円とズワイガニの甲羅詰め/1,290円(参考)

昭和46年創業の扇寿し。庄内沖の新鮮な魚介を丁寧に仕込んだにぎりは絶品だ。刺身はもちろん、職人技が冴える自家製の塩引き鮭の押し寿司や、自家製しめ鯖、天ぶらが人気。季節ごとに岩ガキ・はたはた・寒鱈・香箱蟹・由良あなご・もずく・孟宗汁などのメニューも登場する。店はカウンター、小上がり、二階の座敷が利用できる。ランチはお得な各種セットもある。

職人技が冴える押し寿司が「推し」
店内でも、出前やお持ち帰りもOK



特典 4月30日まで、本誌ご提示のお客様に ゆば豆腐の小鉢サービス

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

韓国ヤ

鶴岡市羽黒町猪俣新田字田屋前43

☎ 090-3645-1718

☎ 11:30~14:00(ランチ)

17:00~(感染状況に応じて変更)

休 不定休 P あり

★おすすめランチメニュー(税込)

- ・石焼ビビンバセット980円
- ・豆腐チゲ定食980円
- ・チャプチェ定食980円
- ・牛プロコギ定食1,200円
- セットはスープとキムチ2品付き
- 定食はスープとキムチ2品・小鉢付き



▲ハーフ石焼ビビンバミニチヂミセット(キムチ2品付き) /980円

双葉町にあった「韓国ヤ」が今年1月に羽黒で再開。あの韓国料理がまた食べられると喜びファンも多いことだろう。キムチやカクテキ、タレなどもすべて自家製で辛すぎない美味しさが病みつきになること間違いなし。定食や人気のハーフ石焼ビビンバとミニチヂミセットは、数種類の本場の味がリーズナブルに楽しめてお得感も満載だ。お店はカウンターと個室が利用できる。

自慢の韓国料理&自家製キムチの
「韓国ヤ」が待望の移転オープン!



特典 3月31日まで、本誌ご提示でランチメニュー全品50円引き

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

鮮魚料理 浜っ娘

鶴岡市泉町6-1

☎ 0235-23-8235

☎ 17:00~22:00

休 日曜・祝日 P あり

《要予約:人数・内容により休日営業可》

料理は3,850円からご相談に応じます。

★おすすめメニュー(税込)

- ・旬の魚コース4,400円~
(内容はその日の仕入れにより変わります)
- ・ガサエビの唐揚げ1,000円
- ・本鱈の煮物880円~



▲テーブル席には、パーテーションがついています。

日本海の新鮮な地魚や庄内の旬の食材を使った季節を味わう庄内の郷土料理が楽しめるお店。鮮度の良さを活かした「旬の魚コース」は、刺身や焼き物、煮物をはじめとする地魚づくしの品々が並び、料理に合わせたお酒も豊富でビール・日本酒・焼酎・ワインまで揃う。通常20名まで入るお座敷は、個室に分け各部屋に感染対策を行って、おもてなしの準備を整えている。

日本海の旬の地魚で作るコース料理
を感染対策した個室でももてなし



特典 5月10日まで、本誌ご提示で3名様に付きビール(中)1本サービス

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

手打うどん 麦や

鶴岡市西茅原町10-20

☎ 0235-23-3768

☎ 11:30~14:30(LO.14:00)

休 水曜定休 P あり

★おすすめメニュー(税込)

- ・肉うどん750円
- ・ポパイカレーうどん800円
- ・梅しょうがうどん750円
- ・きつねうどん750円
- ・鍋焼きうどん(冬季)1,000円
- ・麦きり(冷)650円
- ・つけとろうどん(冷)750円



▲きつねうどん/750円

うどん好きの店主が脱サラして始めた手打ちうどんの店「麦や」は、今年で20周年を迎える。人気の理由は自家製ならではの本格的な長〜麺。つるつるモチモチしてコシが強いのが特徴だ。温かいうどんは太麺が基本で、お子さまなどには細麺も選べる。ほうれん草たっぷりのポパイカレーやさっぱりとした梅しょうがうどん、鍋焼きうどん、冷たいつけとろうどんも人気。

うどん派絶賛、自家製手打ち麺の
モチモチ食感と弾力がたまらない



特典 3月31日まで、本誌ご提示でお一人様1回 麺類50円引き

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

ピザカルボ 鶴岡美咲町店

鶴岡市美咲町3-12 (ウエストモールPAL内)

☎ **0235-35-1335**

🕒 11:00~22:00

📅 12月31・1月1日 📍あり

★おすすめメニュー(税込)

- ・ウルトラモッツアレラチーズ… 1,058円
- ・スペシャルベーコンのピザ… 853円
- ・カルボのミックスピザ… 637円
- ・ベーコンたっぷりマヨコーンのピザ… 540円
- ・オリジナルクリスマスチキン… 421円
- ・ソフトクリーム… 108円



▲具沢山!!海老マヨピザ / 853円

山形発のテイクアウト・ピザチェーン「ピザカルボ」が庄内に初登場。月替わりのピザを含む約30種類の手作り本格ピザが勢揃い。チキンの種類も豊富でクリスマスチキンは中がジューシーなのに時間がたってもカリカリ食感。パル内にあるので、お買い物の前に予約して帰りに受け取りができるのが便利!

コスパ最高のテイクアウトピザ!
セルフのソフトクリームも大人気!



特典 4月30日まで、本誌ご提示でピザ1枚 50円引き

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

清野豆腐店

鶴岡市大東町6-48

☎ **0235-24-2450**

🕒 8:30~18:30

📅 日曜定休 📍あり

★おすすめ商品(税込)

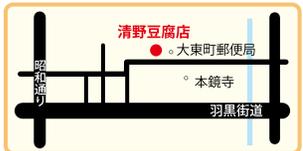
- ・お豆腐… 210円
- ・厚揚げ… 210円
- ・皮揚げ… 90円
- ・がんもどき… 90円
- ・きんかん揚げ… 55円
- ・胡麻豆腐(注文により)… 150円
- ・エゴ(注文により)… 450円



▲豆腐 / 210円

ここでしか作っていない清野豆腐は、絹のなめらかさと木綿のふんわり感をいいとどりにした唯一無二の豆腐が1種類のみ。その豆腐で作る厚揚げや皮揚げ、がんもどきも人気だ。先代が修行したお店はかなり前に廃業して、現在このお豆腐の製法を受け継いでいるのは清野豆腐店だけ。ご夫婦の手作りで毎日売り切れ次第終了するため午前中の購入がおすすめ。

絹と木綿、いいとどりの得食感!
美味しい「清野豆腐」をご賞味あれ



特典 3月25日まで、1日先着10名様お豆腐1丁・厚揚げ1枚につき10円引き

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

のぞみカフェ nanairo

鶴岡市北茅原町5-53

☎ **0235-26-1787**

🕒 11:00~14:30 (LO.14:00)

📅 月曜定休 📍あり

★おすすめメニュー(税込)

- ・10種の野菜カレー… 800円
- ・ハーブチキンカレー… 860円
- ・豚ヒレカツカレー… 860円
- ・お子さまランチ… 550円
- ・赤のスムージー… 450円



◀10種の野菜カレー(ドリンクセット) / 1,000円

「障がい者支援ホームのぞみの家」の隣にオープンしたお洒落なカフェ。内装や窓のイラスト、スタッフのウェアデザインにまでこだわり、メニューのカレーも「遊佐カレー」とのコラボ。トップingの野菜は自社で有機栽培している。ここは障がいがある方でも生き生きと働ける場になっており、パラリンピックを追い風に、SDGsな取り組みが鶴岡に定着することに期待したい。



特典 3月末まで、千円以上のご注文で1回限り 東京2020 オリンピック トートバックプレゼント

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

お食事処 ふくべ

鶴岡市本町1丁目2-20

☎ **0235-22-1616**

🕒 11:00~19:00

🕒 11:00~15:00 (日曜日)

📅 不定休 📍あり

★おすすめメニュー(税込)

- ・中華そば… 650円
- ・タンメン… 780円
- ・五目中華… 900円
- ・とりそば… 750円
- ・肉そば… 750円
- ・肉うどん… 700円
- ・親子丼… 800円



▲中華そば / 650円

本町の川端沿いで長年愛されている「お食事処 ふくべ」。戦後にはもうあったこの店を、先代から受け継いだご夫婦が切り盛りしている。地元の人にとってなくてはならない昔ながらの馴染みの味で、人気のラーメンはつるんとした喉ごしのよい麺に澄んだあっさりスープが特徴。シンプルで飽きのこないメニューの数々は、ご夫婦の明るい会話が隠し味となって美味しくも倍増する。食事と一緒にこちらまで元気をもらえる店だ。

つるんとあったか懐かしのラーメン
は、ご夫婦の明るい会話が隠し味!



自律神経の乱れを整える効果あり! 耳つぼマッサージで身体と心のリフレッシュを!

♪ 浴槽に浸かっているときがおすすめ! ♪

今回ご紹介したマッサージはお子様にもできるものなので、ぜひお風呂でマッサージをしてみてくださいはいかがでしょう♪



★血行を良くする簡単な耳マッサージ

- ①親指と人差し指で耳の上部をつまみ、ななめ上に3秒ほど引っ張る。これを3回繰り返す。
- ②同じように耳の中央をつまみ、横に3秒ほど引っ張る。これを3回繰り返す。
- ③耳たぶをつまみ、下に3秒ほど引っ張ります。これを3回繰り返す。

★自律神経に効くつぼ「神門」を刺激する耳マッサージ

【神門…自律神経を整えて心を安定させる。イライラによる過食を防ぎます!】

- ①耳の裏側に親指を置き、人差し指でつぼを揉み、押す。
- ②つぼとその周辺を中指と人差し指でいねいにこするようする。つまめる箇所はつまんでほぐす。
- ③耳の上部、中央、耳たぶを順に引っ張ります。これを3回繰り返す



注意点とポイント

- 耳と手、どちらもなるべく清潔な状態で。
- 耳を傷つけないため、気持ちよと感じる程度の力加減を。
- 温かい手や指でおこなうことで、さらにマッサージ効果を感じられる!

足の裏と耳には身体中のツボが集まっているといわれており、美容やダイエット、自律神経を整える効果があります。

鶴岡ガスプレゼントコーナー

主婦の店 鶴岡店
商品券 3,000円分を

抽選で **3名様に**

●応募方法 本誌差込のハガキ、または、官製ハガキに、ご住所・電話番号・お名前・「主婦の店鶴岡店商品券希望」と記入の上、下記までお送りください。

鶴岡ガス(株)「Hotひといき」編集部

〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22

応募メ切: 2022年4月11日 必着

当選発表は、2022年6月発行予定「Hotひといき」Vol.69に掲載いたします。(当選者の方には直接ご連絡いたします。)

★「Hotひといき」2021.12(Vol.67)プレゼント当選者発表★

● 冷凍・冷凍保存パック

美咲町/本間様、美咲町/サトシ様、大塚町/ミーゴ様
新海町/バイオレット様、稲生二丁目/いっちゃん様

● 主婦の店鶴岡店商品券3,000円分

稲生一丁目/ペコちゃん様、道田町/小林様
小真木原町/パンブル様

エールくんの 知恵袋



くらしに役立つ情報をご紹介します

季節の変わり目にご注意を!

大人も子どもも 春先に向けた心と体のケア

【季節の変わり目の体調不良の原因】



春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越、進学など「変化」の多い季節です。急な変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

また、コロナ禍でのストレスや運動不足による体重増加など、不調を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

日常生活でできるセルフケア



①【食事】

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。

②【睡眠】

「起きる時間」「寝る時間」を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

③【運動】

運動を行うことにより、リフレッシュ感やリラックス効果が得られ、ストレスの発散にもつながります。簡単なストレッチやラジオ体操など、毎日続けられる適度な運動を心がけましょう。

④【リラックス】



休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しくなり過ぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。



南部保育園 年長児のみなさん

すてきな絵をありがとう



ぞう組のみなさんの作品紹介

～ 竜宮の世界へようこそ!! ～

鶴岡市立 南部保育園

〒997-0827 鶴岡市陽光町9-32

Tel.0235-22-0527

ぞう組の子ども達はお話が大好きです。毎日の読み聞かせの時間が楽しみで、ワクワクするような話、こわい話、ジーンとくるような話、まるで自分がお話しの世界に入り込んでいるかのように、じっくりとお話を聞いています。お話しが終わっても、「この後どうなったんだろう」、裏表紙の絵を見ては「きっと、こんなふうになったんじゃない?」と、イメージを膨らませながら余韻を楽しんでいる姿があります。

そんな中「うらしまたろう」の絵本を読んでみると、いつも以上にお話しの世界に引き込まれている子ども達。保育園生活最後のゆうぎ会は「これを演じたい」と、子ども達から声があがり、うらしまたろうの劇を発表しました。背景、大道具、衣装なども自分達でアイデアを出し合いながら協力して作りました。特に心惹かれた場面は「竜宮の世界」。色とりどりの魚が泳ぎ、楽しい踊りや美味しいごちそう…それはそれは見たこともないような美しい世界に引き込まれていきました。それを表現したのが、この絵です。みんなで作り上げた竜宮の世界へようこそ!!

快適ガスライフのパートナー


鶴岡ガス株式会社

本社・ショールーム

〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22

Tel.0235-25-0011(代) Fax.0235-25-0010

道形工場

〒997-0011 山形県鶴岡市宝田3-5-1

Tel.0235-23-6607

鶴岡ガス

検索



鶴岡ガスショールーム



●キッチン●浴室●リビング各種商品
を取りそろえて、専門のスタッフがお待ちしておりますので
お気軽にお越しください。Tel.25-0011